

PVM	3 nousua/2 kierrosta	2 nousua/1 kierros	2 nousua/ lyhyt kierros	Teho	teho aika min
18.huhti	0	3 kertaa 2 sarjaa	3 kertaa 2 sarjaa	n.80%	9
25.huhti	0	3 kertaa 2 sarjaa	3 kertaa 3 sarjaa	n.80%	10,5
2.touko	0	2 kertaa 2 sarjaa	2 kertaa 2 sarjaa	n.90%	6
9.touko	0	3 kertaa 3 sarjaa	3 kertaa 2 sarjaa	n.80%	12
16.touko	1 kertaa 1 sarja	3 kertaa 3 sarjaa	3 kertaa 2 sarjaa	n.80%	14
19.touko	1 kertaa 1 sarja	2 kertaa 2 sarjaa	2 kertaa 2 sarjaa	n.90%	8
23.touko	1 kertaa 2 sarjaa	2 kertaa 2 sarjaa	2 kertaa 3 sarjaa	n.90%	11
26.touko	2 kertaa 1 sarja	3 kertaa 3 sarjaa	2 kertaa 2 sarjaa	n.80%	15
30.touko	2 kertaa 1 sarja	3 kertaa 3 sarjaa	3 kertaa 3 sarjaa	n.80%	17,5
2.kesä	3 kertaa 1 sarja	3 kertaa 3 sarjaa	3 kertaa 3 sarjaa	n.80%	19,5
6.kesä	3 kertaa 1 sarja	3 kertaa 3 sarjaa	4 kertaa 3 sarjaa	n.80%	21
9.kesä	1 kertaa 1 sarja	2 kertaa 3 sarjaa	2 kertaa 2 sarjaa	n.90%	10
13.kesä	2 kertaa 1 sarja	2 kertaa 3 sarjaa	2 kertaa 3 sarjaa	n.90%	13

Toistopalautus = syke alle n.135

Sarjapalautus 6min(3 nousua) , 5 min (2 nousua) ja 4 min(lyhyin)

Alkuun PK 15 min + avaavat

Loppuun PK 10min